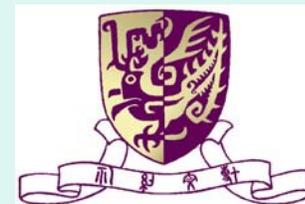




醫院管理局
新界東醫院聯網
Hospital Authority
New Territories East Cluster



預防中風

11. 2005

預防中風

假如誘發中風的因素能適當地受到控制，中風的機會將會大大減少。當中最重要因素包括：

– 高血壓

- 有報告指出舒張壓減低10mmHg，中風機會便減少50%。
- 此外，血管緊張素轉化酶阻斷劑(ACEI)，可有效地減低中風的發生。

注意：所有藥物需經由醫生處方

預防中風

– 心律不齊

- 如服用適當的藥物,如薄血丸(Warfarin)或亞司匹靈(Aspirin), 發生中風的機會可大大減少。

– 糖尿病和膽固醇過高

注意：所有藥物需經由醫生處方

預防中風

其它有效減低中風發生的方法:

- 依照醫生吩咐服用藥物。
- 不吸煙
- 不過量喝酒（啤酒每日不超過750毫升，烈酒少於90毫升）。
- 避免進食過飽或脂肪高的食物。
- 定時運動。
- 充足休息。
- 患高血壓和吸煙的女士應避免選用口服避孕丸。

預防中風

總括來說, 認識中風, 明白中風的誘發因素及病徵, 對預防及治療都極重要。

參考文獻

- Ellekjaer EF, Wyller TB, Sverre JM, Holmen J. Lifestyle factors and risk of cerebral infarction. Stroke 1992; 23:829-34
- Woo J, Lau E, Lam CWK et al. Hypertension, lipoprotein (a), and apolipoprotein A-1 as risk factors for stroke in Chinese. Stroke 1991; 22:203-8
- Lee T-K, Huang Z-S, Ng S-K et al. Impact of alcohol consumption and cigarette smoking on stroke among the elderly in Taiwan. Stroke 1995; 26:790-4

鳴謝：

- 威爾斯親王醫院內科及藥物治療學系
- 岑緯政，專科護士，威爾斯親王醫院內科及藥物治療學系
- 李嘉汶，註冊護士，威爾斯親王醫院內科及藥物治療學系
- 林鍵，註冊護士，威爾斯親王醫院內科及藥物治療學系
- 鍾翠蘭，新界東醫院聯網護理服務總監
- 唐婉芬，專科護士，威爾斯親王醫院
- 李月娥，資深護師，沙田醫院感染控制
- 香港中文大學那打素護理學院 以實証為據香港區中心
湯迪偉教授、周柏珍副教授
- 新界東醫院聯網護理資訊工作小組
- 香港中文大學醫學院資訊科技部門

責任聲明

- 本單張及影片所提供的健康資訊僅供教育及參考用途。應用任何資訊前請先向你的醫護專業人員查詢有關資料對閣下是否適用。
- 若閣下因採納建議的程序，而招致損失、代價、花費、或法律責任，本院可得到法律的批准而豁免。